

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ ШКОЛЯРІВ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*В.В. Амелічкіна, Т.В. Шевчук*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** Відомо, що нинішній стан здоров'я молоді далекий від задовільного, оскільки переважна більшість школярів в Україні мають значні відхилення у фізичному розвитку, а близько половини – незадовільну фізичну підготовку [5]. Збереження та зміцнення здоров'я школярів, формування в них навичок здорового способу життя – одне із головних завдань перед державою та педагогічними працівниками.

Аналіз проведених досліджень показав, що перше місце серед виявлених відхилень у стані здоров'я школярів посідають захворювання верхніх дихальних шляхів (84,9 %); друге місце – хвороби органів травлення (40, 2 %), третє місце – відхилення в опорно-руховому апараті (у 57 % дітей спостерігаються порушення постави, у 18,1 % виявлено плоскостопість, у 13,9 % – сколіози, у 9,4 % – деформація грудної клітки) [2]. Тому, підвищення рухової активності школярів та розвитку рухових здібностей залишається актуальною проблемою і потребує наукового обґрунтування.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблему інтересу до фізичної культури вивчали вчені Б.Г. Ананьєв, В.Г. Арєф'єв, Н.В. Москаленко, Т.Ю. Круцевич, Ю.М. Курашушина, М. Твердохліб та ін. Аналіз їхніх праць свідчить, що мотиви та інтереси до занять фізичною культурою і спортом школярів мають свої вікові особливості, пов'язані з психічним розвитком, соціальними і соціально-економічними умовами розвитку особистості [1].

Як зазначено у низці досліджень (В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов, В.В. Петровський, Т.Ю. Круцевич, В.І. Столяров, В.І. Вишневський, Б. І. Новиков), у старшокласників спостерігається зміна структури особистісних мотивацій, зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом та, як наслідок, зниження рухової активності і рівня здоров'я [6].

**СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2015**  
**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ЖИТОМИР:**  
**ПП«РУТА», 2015. С. 8-11**

Г.В. Коробейніков зі співавторами зазначають, що для поліпшення стану здоров'я необхідно використовувати засоби фізичної культури і спорту, спрямовані на підвищення розвитку рухових якостей та фізичної працездатності [8].

**Метою статті** є вивчення за даними літературних досліджень шляхів підвищення рухової активності школярів як аспекту здорового способу життя.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Рухова активність є важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці.

Науковцями доведено, що двох уроків фізичної культури на тиждень замало для позитивних зрушень у стані здоров'я учнів. Щонайменше, необхідно 12–14 годин різноманітної рухової активності (ігри, ходьба, біг, ранкова гімнастика, заняття спортом тощо). Але як свідчать дані статистики, лише близько 15–20 % учнів додатково займаються позанавчальною руховою діяльністю. Таким чином, постає проблема заохочення інших 75–80 % до додаткових занять фізичною культурою і спортом. Тому, педагогам варто завжди шукати шляхи мотивації до занять фізичною культурою.

Під час аналізу рухової активності старших підлітків О. Марковою виявлено, що лише 25 % школярів дотримуються оптимальних величин рухової активності – 3,5–4,8 години на добу (ранкова гімнастика, дорога до школи, рухливі перерви, тренування у спортивних секціях, самостійні заняття фізичними вправами, активний відпочинок тощо). Проаналізувавши обсяг рухової активності, руховий режим старших підлітків та оздоровчу цінність фізичних вправ, які вони виконують, автор відзначає, що і у вчителів, і в батьків існує великий потенціал щодо збереження та покращання здоров'я дітей за рахунок збільшення рухової активності [7].

Слід зазначити, що під час виконання фізичних вправ посилюються функції не тільки м'язів, але дихальної (легені та дихальні шляхи), судинної (серце, кровonosні, лімфатичні судини, кровотворні органи), нервової й травної систем. Внаслідок цього

**СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2015**  
**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ЖИТОМИР:**  
**ПП«РУТА», 2015. С. 8-11**

покращується забезпечення киснем усіх органів і тканин організму, нормалізуються метаболічні процеси [4]. Фізичні навантаження мають реабілітаційні властивості, тонізують, позитивно впливають на трофічні процеси, формують компенсаційні можливості та нормалізують функції нездорового організму. Фізичні вправи мають і стимулюючу дію на залози внутрішньої секреції, гормони яких разом із нервовою системою є основою адаптаційних механізмів. Це у свою чергу підвищує стійкість організму до дії несприятливих факторів довкілля, стресових ситуацій, високих і низьких температур, радіації, мікроорганізмів, які викликають простудні захворювання. Крім того, рівень фізичної активності впливає на активність імунної системи, тоді як при гіподинамії вона знижується в 5–8 разів [3].

**Висновки.** Таким чином, педагогам необхідно постійно шукати оптимальні шляхи формування позитивного інтересу учнів до занять фізичною культурою. Підвищення рухової активності, розвиток рухових умінь та навичок є можливим лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальні режими і мають розвивальний характер. У школі такими формами є уроки фізкультури, секційні заняття та виконання самостійних домашніх завдань.

### **Література**

1. Бех, І.Д. Виховання особистості / І.Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – Т. 2. – С. 215–225.
2. Ведмеденко, Б.Ф. Виховання в учнів звички займатися фізкультурою і спортом / Б.Ф. Ведмеденко // Педагогіка і психологія. – 1995. – № 1. – С. 109–114.
3. Валецька Р.О. Основи валеології : підручник / Р.О. Валецька – Луцьк: Волин. кн, 2007.
4. Валецька Р. Механізм дії фізичної активності на управління здоров'ям / Р. Валецька, О. Петрик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2014. – № 2 (26). – С. 35–39.
5. Зубалій М. Здоров'я дітей – у небезпеці / М. Зубалій, О. Леонов, Н. Василюшина // Фізичне виховання в школі. – 2006. – №. 4.

**СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2015**  
**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ЖИТОМИР:**  
**ПП«РУТА», 2015. С. 8-11**

6. Круцевич, Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. литература. – 2003. – Ч. 2. – С. 154–170.

7. Маркова, А.К. Формирование мотивации учения: книга для учителя / А.К. Маркова. – М. : Просвещение, 1990. – 191 с.

8. Фізична працездатність і рівень здоров'я студентів-медиків: наукові записки / [Коробейніков Г.В., Приймаков О.О., Морская Л.В., Доценко О.М.]. – Київ : Видавничий Дім «КМ Академія», Том 22, ч. 2, 2003. – С. 327–329.